

**Консультация для родителей:
«Как научить ребенка пользоваться ложкой и пить из чашки»
Воспитатель Мамазярова Н.В.**



Какая посуда нужна ребёнку, чтобы ему было проще научиться пользоваться ложкой и чашкой?

Очень часто неудачи ребенка в использовании ложки связаны с тем, что неправильно подобрана посуда. Конечно, когда малыш научится есть ложкой - он сможет кушать из любой посуды. На первом этапе обучения нам нужно помочь ребёнку. Как же правильно подобрать посуду для ребенка 1-2 лет?

Посуда должна быть с широким дном – максимально широким, чтобы она была устойчивой (это относится и к тарелке, и к чашке). Сейчас есть посуда с «прилипающим к столу», «присасывающимся» дном, она очень хороша для начала обучения ребенка самостоятельной еде.

Тарелка должна быть глубокой, а наполнять ее пищей нужно не полностью. Достаточно наполнить до половины или до ободка, не больше. Это нужно чтобы малыш случайно не пролил или не просыпал еду на стол. Для второго блюда тарелка также должна быть не мелкая, а глубокая с высокими краями.



Чашка должна быть с прямыми стенками, чтобы ее удобно было захватывать малышу.

Ложка должна быть десертной, т.е. достаточной глубины. Слишком плоская ложка не подойдет. Также не подойдет и ложка со слишком короткой ручкой – ручка должна быть достаточно длинной, ведь малыш держит ложку в кулачке. Сейчас выпускают замечательные детские глубокие ложечки с удобными ручками.

Лучше всего использовать пластиковую подставку или непромокаемую прочную салфетку под посуду, чтобы разлитый суп или кашу можно было быстро и легко убрать и навести порядок.

Стол должен быть не скользким. Важно проследить, чтобы тарелка или мисочка не скользили по нему. Если столик скользкий и посуда свободно перемещается по нему, то ребенок не сможет научиться есть ложкой – это будет слишком сложно для него. Тарелка будет постоянно «убегать», скользить по столу. Тогда имеет смысл приобрести резиновый фактурный коврик, который уменьшает скольжение по столу, и ставить посуду на коврик, положенный на стол, также можно положить на стол влажное полотенце или влажную салфетку, а тарелку поставить на такую подставку, которая уменьшит скольжение посуды.

Во время еды на ребенка одевают нагрудник или завязывают салфетку, чтобы неудачное движение малыша не привело к пятнам на одежде и не расстроило его.

На столе может быть отдельная хлебница, откуда малыш сам возьмет кусочек хлеба и салфетница, откуда малыш может сам вытащить бумажную салфетку.

Очень важно: для сохранения правильной осанки важно, чтобы малыш при еде имел опору под ногами. Это обеспечивают детские стульчики и креслица для кормления.



Обучение самостоятельности в еде

На втором-третьем году жизни можно начинать обучение ребенка самостоятельному использованию ложки, чашки.

Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научиться держать ее самостоятельно. Следите, чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках. Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку или ложку из рук сразу же после того, как пища попала в рот, но со временем он научится ставить кружку на стол и класть рядом с тарелкой ложку.

Обучение пользованию ложкой обычно сопряжено с большими трудностями, чем обучение пользованию чашкой.

Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их).

Рукой ребенка надо потрогать дно пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие. После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале.

Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ. Если малыш берет ложку в кулачок, ничего страшного. Позже научится держать правильно. Для крохи самое главное поначалу – научиться соотносить в пространстве столовый прибор, тарелку и собственный рот, проще говоря, не промахнуться.

После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту, поддерживать ее.

Если ребенок устал, не настаивайте на самостоятельности, докормите его сами. Важен позитивный настрой – не приносите его в жертву навыку.

С чего начинать?

1. Отведите на процесс побольше времени.
2. Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились.
3. Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами.
4. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет в пункт назначения.
5. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки.
6. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от юного едока.
7. Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке.
8. К двум годам многие детки смогут справиться и с жидкой пищей.
9. Убедитесь, что пища не горячая! Иначе надолго отобьете у малыша стремление к самостоятельности. С другой стороны, можно позаботиться и о том, чтобы каша не превратилась в холодную массу. Для этого существуют тарелочки с подогревом, где в специальный отсек на днище наливается горячая вода, которая не позволяет блюду быстро остыть.

**Алгоритм
формирования навыка самообслуживания
«Еда ложкой»**

1 этап

Встаньте за спиной ребенка, поместите ложку в его руку, а другую руку положите сбоку от миски. На протяжении всего времени приема пищи держите его руки своими.

1. Наполните ложку зачерпывающим движением справа налево (если малыш левша, то слева направо).
2. Поднесите ложку к его рту и дайте ему съесть ее содержимое. Скажите: «Хорошо! Ты ешь ложкой!»
3. Опустите ложку в тарелку и дайте ребенку время проглотить пищу.
4. После того, как он съест 4-5 ложек, положите ложку на стол и сделайте небольшой перерыв.
5. Повторяйте все пункты этого этапа, пока ребенок не кончит есть, а затем – во время 4-5 последующих приемов пищи или до тех пор, пока вы не почувствуете, что ребенок освоил 1 этап (т.е. успешно выполняет все шаги первого этапа 4-5 приемов пищи подряд) и пришло время уменьшить помощь.

2 этап

1. Положив свою руку на руку ребенка, доведите ложку до его рта. Отпустите его руку. Позвольте ему съесть содержимое ложки и вынуть ложку изо рта. Снова положите свою руку на его и возвратите ложку в тарелку. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой».
2. Отпустите его руку в тот момент, когда ложка будет почти у рта. Позвольте ему поместить ложку в рот, съесть то, что в ней было, и, вынув ложку изо рта, немного опустить ее. Затем снова положите свою руку на его и возвратите ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой».
3. Уберите свою руку в тот момент, когда ложка будет примерно на середине пути ко рту. Пусть ребенок сам донесет ее до рта, съест содержимое и пронесет полпути назад, к миске. Затем снова положите свою руку на его и помогите возвратить ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой».
4. Отпустите его руку, как только сможете ему набрать пищу в ложку. Дайте ему самому донести ложку до рта, съесть содержимое и возвратить ложку в миску. Снова положите свою руку на его и вместе с ним наберите пищу в ложку. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой».

Теперь осталось последнее действие: ребенка нужно научить самостоятельно зачерпывать ложкой пищу. **Это действие самое трудное!** Когда вы поймете, что можно начинать сокращать помощь ребенку, нужно не убирать свою руку, а продолжать держать руку ребенка, но менее крепко, до тех пор, пока он не научится зачерпывать еду сам с почти незаметной вашей помощью.

После этого направляем уже не кисть, а запястье, потом локоть, затем совсем отпускаем руку.

**Алгоритм
формирования навыка самообслуживания
«Питьё из чашки»**

1 этап

Встаньте за спиной ребенка, обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки.

Прodelайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку ко рту ребенка.
2. Наклоните чашку и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Поставьте чашку на стол.
4. Уберите свои и его руки. Скажите: «Молодец! Ты пьешь из чашки!»

Повторяйте эти шаги до тех пор, пока ребенок не выпьет все содержимое чашки.

Продолжайте заниматься подобным образом до тех пор, пока не почувствуете, что малышу удобно, когда вы им так руководите.

Следите за тем, чтобы ваша помощь не была чрезмерной, и чтобы ребенок сам тоже принимал участие в работе. Прежде, чем вы перейдете ко 2 этапу, убедитесь, что ребенок научился крепко держать чашку в руках.

Когда ребенок осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите ко 2 этапу и прорабатывайте каждый шаг.

2 этап

После того, как ребенок овладеет первым шагом и сумеет успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжайте направлять руки ребенка, как вы это делали в первой части алгоритма до момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент уберите свои руки и позвольте ему самому завершить процесс, поставив чашку на стол. Это станет первым шагом ребенка на пути к овладению умением пить самостоятельно!
2. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете 3/4 пути.
3. Уберите свои руки после того как возвращая чашку на стол пройдете вместе половину пути.
4. Уберите свои руки после того как возвращая чашку на стол пройдете вместе четверть пути.
5. Уберите свои руки сразу после того как ребенок сделает глоток и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже освоил вторую половину умения пить из чашки!

3 этап

1. Помогайте ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он теперь может сам.
2. Помогайте ребенку подносить чашку ко рту до того момента, когда она окажется почти у его рта. Уберите свои руки и дайте ему самостоятельно донести ее до губ и сделать глоток. Пусть самостоятельно поставит чашку на стол. Продолжайте все меньше и меньше помогать ему, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Игры-упражнения, которые помогут овладеть навыками самостоятельного пользования ложкой и чашкой

Игры с детьми первого года жизни

Задача: Формируем правильный захват плоских предметов и содействуем обособлению большого пальчика руки ребенка.

На первом году жизни давайте ребенку игрушки, которые развивают его пальчики:

- ✓ вкладывайте в ладошки шнуры, тесемки, ленты, кусочки ткани разной толщины и фактуры для ощупывания их ребенком;
- ✓ давайте погремушки с разной формой ручки для разного захвата;
- ✓ привязывайте к шнурам разные игрушки; малыш дергает за шнур, и игрушка звенит; можно привязывать к тесемочкам мелкие игрушки и прятать затем игрушки в коробки так, чтобы из нее выглядывал только кусочек ленточки; ребенок тянет за ленточку и коробка открывается, а в ней- игрушка;
- ✓ давайте ребенку игрушки, которые требуют активной работы пальчиков и меняют свой вид при манипулировании ими – крутятся, звучат, их детали можно перекачивать, сжимать, снимать и надевать, перемещать.

В конце первого года жизни (9-12 месяцев) подберите для малыша игрушки, которые развивают большой пальчик руки. Сначала все пять пальчиков действуют как «одна команда близнецов» — совершенно одинаково. Так малыш и захватывает предметы – все пальчики держит сверху ручки предмета. Потом большой пальчик должен отделиться от других пальчиков и начать играть свою отдельную важную роль.

Такое положение большого пальчика формируется, когда малыш:

- ✓ захватывает плоские предметы, например, колечки пирамидок или разбирает и собирает цветные мисочки — вкладыши,
- ✓ снимает кольца со стержня,
- ✓ ловит и толкает мячик,
- ✓ разъединяет части дидактической игрушки (например, вытаскивает деревянные грибки из отверстий в панели, вынимает деревянные цветные втулки из столика – панели),

- ✓ снимает плоские крышки с разных банок и коробок, находя внутри них сюрпризы – мелкие игрушки,
- ✓ снимает цветные деревянные шарики со шнура,
- ✓ вкладывает и выкладывает предметы из коробки или из ведерка с крышкой.

***Игры с ложкой и черпачком
для развития мелкой моторики ребёнка 1-2 лет***

Игра «Варим кашу»

Скорее всего, малыш уже наблюдал, как мама варит в кастрюльке кашу, помешивая ее ложечкой. В небольшую миску, кружку или кастрюлю насыпьте что угодно (хоть кусочки бумаги), дайте ребенку в руки ложку и пусть он имитирует помешивание каши. Можно потом предложить готовое блюдо сидящим рядом куклам и мишкам (малыш зачерпывает ложкой «кашу» и старается донести ее до игрушечных ротиков). Можно «покормить» и маму с папой «Ням-ням! Ах, как вкусно! Спасибо, Андрюшенька!».

Игра «Ситечко»

Наберите в кастрюльку воды, бросьте туда разные предметы (небольшие). Поставьте рядом пустое блюдо. Дайте малышу ситечко на ручке. Задача ребенка – выловить из воды с помощью ситечка все предметы и переложить их в пустую ёмкость. Постепенно ситечко заменяем на ложку.

Игра «Приглашаем на чаёк»

Наливаем в стакан или в кружку воду. Имитируем перемешивание сахара в чае. Сначала придерживайте ручку ребенка своей рукой. Обратите его внимание на то, что ложка в стакане не должна сильно стучать (хотя это самое интересное), при этом вода не должна выплёскиваться. Упражнение будет особенно интересным, если стакан прозрачный, а в воде размешиваем красящие крупы (например, марганцовку или шафран).

Игра «Экскаватор»

Берем тарелку с широким основанием, насыпаем туда крупу. В середину ставим небольшой стаканчик. Ложка – это ковш экскаватора. Зачерпнули из большой миски крупу – высыпали в стаканчик. Пытаемся его наполнить доверху. Пустая чашка может стоять и рядом с полной тарелкой.

Сопутствующая тренировка

- ✓ Обучить ребенка сидеть или подобрать удобную позу, которая позволит занять стабильное положение.
- ✓ Обучить пониманию слов тарелка, ложка, чашка, рот, рука, пить.
- ✓ Тренировать ладонный захват предметов.

✓ Тренировать навыки зрительно-моторной координации (перекладывание предметов из одной емкости в другую, пересыпание ложкой крупы из одной емкости в другую, нажимать кнопки на функциональных игрушках, работа с вкладышами).

✓ Развивать тактильный опыт ребенка (пальчиковая гимнастика, массажные мячики, пересыпание песка, переливание воды, ощупывание различных поверхностей).

✓ Развивать навыки подражания (сделай как я: ладошки, ку-ку, постучи).

А если малыш отказывается есть сам?

✓ *Возможно*, вы начали слишком поздно. Не затягивайте начало обучения до двух лет. Не упустите момента, когда ребенок САМ проявляет интерес к ложке.

✓ Малыш может быть *не в настроении*, плохо себя чувствовать (болеет, режется зубик и пр.). Переждите этот момент.

✓ Не принуждайте малыша и *не стыдите* его. Не требуйте идеальной чистоты и изысканных манер. Все это со временем придет. На начальном этапе обучения главное – донести до рта содержимое ложки.

✓ *Попробуйте* призвать на помощь сверстников. Недаром говорят, что в садике дети быстрее приобретают необходимые навыки.

✓ Будьте *последовательны*. Начав обучение, не отступайте («Сегодня ты ешь сам, а завтра я тебя накормлю»). Договоритесь с родственниками, что ребенок уже не нуждается в кормлении с ложечки. Заручитесь их поддержкой.

✓ Оставьте ребенка *наедине* с тарелкой. Сделать это лучше в начале кормления, когда малыш еще полон желания утолить голод.

